



ROSWITHA JANI

BEWEGUNG IN DIE STILLE



Qi Gong – Kurs am Vormittag

- Geistige Klarheit und tiefer innerer Frieden
- Linderung und Vorbeugung chronischer Leiden
- Auflösen von Energieblockaden
- Stressabbau und Emotionsausgleich
- Stärkt die Herz-Lungen-Tätigkeit
- Erhöht die Elastizität der Muskeln
- Stärkt Sehnen und Bänder, Gelenke
- Wirkt positiv auf alle Körperflüssigkeiten
- Steigert das Immunsystem

All das geschieht durch eine bewusste, tiefe Atmung, feinste Muskelkontraktionen, fließende, sanfte Bewegungen, und führt letztendlich zu einem wohligen Zustand von entspannter Konzentration.

Die Dantienübungen wirken sehr speziell auf die Wirbelsäule, sie fördern den Fluss in den Nervenbahnen, wirken vorbeugend gegen Krankheiten und sind eine außergewöhnliche (sanfte) hoch wirksame Form um Schmerzen zu heilen.

FORTLAUFENDER VORMITTAGSKURS

11 !! Mal ab Mo, 23. Sept. 2019
jeweils 9.15 bis 10.30 Uhr, € 130,-

WO?

Bildungshaus Großrußbach
Kaminzimmer

MITZUBRINGEN:

Bequeme Kleidung, Socken, evtl. Trainingsmatte

Kursleiterin: Roswitha Jani

Dipl. Qi Gong Lehrerin

Shaolin Qi Gong, HerzKreis®, Chan Mi Gong

Tao Woman Qi Gong

Anmeldung: 0699 188 235 28 · qigong@jani.at
www.jani.at

Schnuppern
möglich!

